



	朝食	昼食	* 夕食	仁 亩		朝食	€食	#tt\\ho#6t. x=1-6g要す。 * 夕 食	る場合がこざいます。ご了家くださいませ。 なった
日付	А	A	A	行 事	日付	A	A	А	行 事
	ライス 豆腐/ハンバーグ	ライス 五目かた焼きそば	ライス ポーク焼肉の胡麻だれ			親子丼	ライス カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ	ライス回鍋肉	
1 (火	温泉卵 エンドウ豆ののカレーマヨ和え	切干とごぼうのマヨぼんだれ コーンフライ	おくらのお浸し かぼちゃのカレー煮		17 ((木) コーンサラダ	竹輪の磯辺揚げ フルーツ白玉	春雨の中華和え 大根のキムチ和え	
	えのきと小松菜の味噌汁	ヨーグルト	豆腐となめこの味噌汁			ヨーグルト		わかめスープ	
	944 kcal	1113 kcal	1003 kcal ライス アジフライと帆立クリーミーコロッケ			939 kcal パン	1116 kcal	907 kcal ライス	
	チキンチーズバーガー ほうれん草とマカロニのソテー	ラタトゥイユ ハンバーグ丼 キャベツともやしの磯香和え	緑黄色野菜のおかか和え			フライドチキン キノコとピーマンのマリネ		とんかつの卵あんかけ キャベツのお浸し 	+ ÷#0
	プライドポテト トマトクリームスープ	キウイ コーンスープ	和風ペンネ じゃが芋と人参の味噌汁		18 ((金) 玉子サラダ トマトクリームスープ		わかめと胡瓜の二杯酢 大根と小松菜の味噌汁	中・高遠足
	牛乳 1154 kcal	877 kcal	980 kcal			牛乳 800 kcal		1021 kcal	
	ライス 麻婆風炒り豆腐	ライス チキンフォー	ライス スパイシーケイジャンチキン			ライス 肉団子の甘酢あん	ライスソース焼きそば	ライス カニクリームコロッケ	
3 (木	グリーンサラダ バナナ -	焼き餃子 さつま芋のはちみつバター風味	かぼちゃとベーコンの和風煮 ほうれん草と玉葱のソテー	文化の日	19	ひじきと枝豆の煮物 (土) 蒸し鶏の梅和え	たこ焼き 海藻のぼん酢和え	白竜ときのこのピリ辛炒め レンコーンサラダ	
	野菜ジュース	ヤクルト	マカロニと野菜のスープ				卵スープ	ほうれん草と玉葱のスープ	
	1059 kcal	951 kcal キムチボックンパ(キムチ炒飯)	1078 kcal			946 kcal ライス	721 kcal 57.7 (220g)	1114 kcal ★	
	ミートオムレツ 野菜ソテー添え ウインナー	テキンプグット	ハムカツカレー コーンサラダ		00/		親肉の生姜焼き 春雨の梅和え	水餃子の五目あんもやしと人参の和え物	
	ポテトサラダ ミネストローネ	キャベツのナムル わかめスープ	ツナの胡麻ボン酢 アセロラゼリー		20 ((日) 納豆・ごぼうのピリ辛和え キャベツともやしの味噌汁	切干大根の炒め煮 白菜と人参のスープ	ひじきと小松菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁	
	牛乳 777 kcal	942 kcal	1162 kcal			943 kcal	797 kcal	899 kcal	
	ライスほうけの塩焼き	ライス 麻婆野菜炒め	ライス いか天ぷら 和風ソース				ライス 豚肉と根菜の甘辛きんぴら	ライス 鯖の照り焼き	
5 (土	鶏の唐揚げ・納豆 きんびらごぼう	焼売 蒸し鶏の梅和え	ゆかりボテト 白菜の塩昆布和え	オープンキャンパス①	21 ((月) 枝豆のツナマヨ和え	ワカメともやしのごま塩和え 黒糖ゼリー	ほうれん草のおかか和え 大根の一名ほろ煮	
	キャベツと油揚げの味噌汁	チンゲン菜と大根の中華スープ	ほうれん草とえのきの味噌汁			コーヒー牛乳		白菜と巻麩の味噌汁	
	906 kcal ライス 豚焼肉	870 kcal	1003 kcal 天津飯			896 kcal ライス 肉野菜炒め	971 kcal ライス 塩パター風コーンラーメン	951 kcal ライス ささみマヨかつ	
	三色豆	ハムカッとサーモンフライ ズッキーニと玉葱のソテー		オープンキャンパス② 革権	00		切干大根の中華和え	ごぼうとひじきのサラダ	
	白菜のおひたし もやしとワカメの味噌汁	ジョア ボテトと人参のスープ	海藻のさっぱり和え 小松菜と巻き麸の味噌汁	英検	22	スのきとわかめの味噌汁	かぼちゃコロッケ ヨーグルト	野菜のカレー炒め 小松菜ともやしの味噌汁	
	840 kcal	1000 kcal	928 kcal			932 kcal	1069 kcal	1116 kcal	
	パン トマトシチュー ロエ# キコニィ	ライス 豚肉と厚揚げの四川炒め	ライス 親の信念のフォローサード			パン ベーコン&トマトスクランブル	阪焼き肉丼 かばた、のではてき	ライス 白身魚とサーモンのフライトマトソース 学院3.00世界のシュウ	
7 (月	目玉焼きフライ グリーンサラダ	春巻	ごぼうのマカロニサラダ チンゲン菜の梅ねる		23	チキンナゲット (水) さつままサンダ	かぼちゃのそぼろ煮	煮豚入り中華ペンネ れんこんの明太子和え ************************************	勤労感謝の日
	キャベツと玉葱のスープ フルーツ牛乳	春雨スープ	大根とほうれん草の味噌汁			牛乳	ほうれん草と玉葱のスープ	彩り野菜のスープ	
	768 kcal 麦ごはん 鶏団子の南蛮風	1023 kcal ライス タンメン	915 kcal ライス ハンバーグ 照り焼きソース			698 kcal チキンカレー	1005 kcal ライス とんかつ	1170 kcal	
	小松菜とキャベツのごま塩和え	焼き餃子	グリーンサラダ		24	ティノカレー グリーンサラダ 木 玉子サラダ	いんげんのごま和え	茄子味噌炒めと餃子 枝豆と香肉の中華和え	
8 10	切干大根・あまのり佃煮 もやしとわかめの味噌汁	ごぼうとひじきのサラダ ヨーグルト	白菜とブロッコリーのクリーム煮 トマトスープ		24 (ヨーグルト	フルーツゼリー 玉葱と油揚げの味噌汁	茹で野菜のゴマ風味 洋野菜スープ	
	809 kcal	998 kcal	879 kcal ライス			1099 kcal	958 kcal	990 kcal ライス	
	ベーコン&オムレツ	ライス かき玉明太子うどん いや茶ときのこのガールック類が動かり	リュス 白身魚フライ レモンおろし醤油 いんげんのソテー			パン	中華丼 ごぼうのボテトサラダ	フィス グリルチキン 和風きのこソース グリーンサラダ	
9 (水	チキンナゲット ビーマンのおかか和え	小松菜ときのこのガーリック醤油炒め 竹輪の磯辺揚げ	いれけんのジェー かぼちゃのカレー煮 しゃが芋と人参の味噌汁		25	ウインナーと野菜のソテー (金 オレンシ トマトスープ	バナナムース	フラーフックタ フライドボテト キャベツとベーコンのスープ	
	洋野菜スープ <u>牛乳</u> 685 kcal	888 kcal	しゃか手と入参の味噌オ 896 kcal			トマトスープ <u>牛乳</u> 867 kcal	わかめと豆腐の味噌汁 918 kcal	1044 kcal	
	085 kCall さけそぼろ丼	ライス いかと野菜の塩焼きそば	ライス グリルチキン カレー風味			ライス		ライス 豚肉と筍の玉子炒め	
	にはられ 海薬サラダ コーンサラダ	デーズ入り芋もち いちごムース	ラックスペジソテー 海藻とオニオンのマリネサラダ		26	ごぼう胡麻和え (土)キャベツとチャーシューの中華和え	スカロニサラダ 大根のきんびら	がえこうがますがら ボテトサラダ ひじきと切干大根のきんぴら	英語劇(校内)
	コーブップラ	もやしとチンゲン菜の中華スープ	コーンスープ		201	白菜と大根の中華スープ	もやしとキャベツの味噌汁	春雨スープ	×100 (1X13)
	<u>999 kcal</u> ナン	1188 kcal	967 kcal			951 kcal ライス	986 kcal	1123 kcal ライス	
	パターマサラカレー マカロニサラダ	鶏肉きんぴら丼 レンコンはさみ揚げ	ライス ビックメンチカツ 茄子のトマト煮			フィス さわらの塩焼き 温泉卵・スパゲティサラダ	ライス スパゲッティーミートソース 白菜と大根のコンソメ煮	フィス 親肉の甘酢あんかけ かぼちゃのカレー煮	
	グリーンサラダ	古にフルーツ 白菜のピリ辛スープ	ルー・ファイン・ストラー・スパグッティサラダ コンソメ野菜スープ		27	回 ワカメともやしのおかか和え キャベツとニンジンの味噌汁	ロネとへ版のコンプス点 豆サラダ コーンスープ	かはうものが ー 点 ワカメとしめじの煮浸し 玉子スープ	
	4乳 769 kcal	923 kcal	コフラクショネスーク 1178 kcal			882 kcal	912 kcal	984 kcal	
	ライス からふとマスの塩焼き・納豆	ライス 豚肉野菜巻きフライと牛肉コロッケ	ライス 鯖の胡麻チゲ煮			パン パターマサラカレー	タコライス	ライス 鶏肉と野菜のうま煮	
	ラステング Mind Mind Mind Mind Mind Mind Mind Mind	デンゲン菜とツナーのゴーング がプン菜とツナの胡麻ボン酢 かぼちゃのそぼろ煮	シュウマイ		28	スイートエンドウのピーナッツ和え (月) グリーンサラダ	フェラーハ ごぼうの中華サラダ キウイ	デーズ入り学もちち 切干大根の中華和え	
	えのきとわかめの味噌汁	玉葱と油揚げの味噌汁	わかめスープ			玉葱とコーンのスープ 牛乳	もやしと人参の味噌汁	チンゲン菜と玉葱の中華スープ	
	788 kcal	1083 kcal	994 kcal ライス			767 kcal	831 kcal ライス	<u>1225 kcal</u> ライス	
	根菜鶏つくねハンバーグ いんげん柚子しょうゆ	クリームスパゲッティ ピザ	8 「一人 スタの西京みそ焼き 大根の炒め煮			豆腐ハンバーグ温泉卵	しっぽくうどん じゃがいもの天ぷら	レーカッ おくらのお浸し	
13 (日	出し巻き玉子 じゃがいもと玉葱の味噌汁	コーンサラダ キャベツと人参のスープ	枝豆のツナマヨ和え 根菜汁	日本留学試験	29	(火) ひじき煮 えのきとわかめの味噌汁	小鉢)白菜と竹輪のごま酢和え ヨーグルト	れんこんポテトサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁	期末考查発表
	852 kcal	1107 kcal	963 kcal			849 kcal	1105 kcal	890 kcal	
	パン ベーコンと厚揚げのペッパー炒め	ライス //宝菜	ライス ポークソテー			パン フライドチキン	ライス エビカッとイワシ青のりフライ	ライス 麻婆豆腐	
	エンドウの胡麻和え スパゲッティサラダ	ポテトの醤油バター風味 プリン	チーズはんべんフライ 菜の花のお浸し		30	野菜のカレー炒め (水) スパゲッティサラダ	もずく酢 かぼちゃとベーコンの和風煮	キャベツの香味あえ ごま団子	
	玉葱と人参のスープ 牛乳	玉葱と油揚げの味噌汁	白菜とえのきの味噌汁			コンソメ野菜スープ 牛乳	玉葱と油揚げの味噌汁	玉子スープ	
	810 kcal ライス	1044 kcal	1022 kcal ライス		H	919 kcal	938 kcal	1022 kcal	
	サバの塩焼き 蓮根と竹輪のきんびら	ビビンバ白菜のおひたし	BBQチキン ジャーマンボテト						
	もやしと小松菜の赤じそ和え キャベツと油揚げの味噌汁	ピーマン肉詰めフライ わかめスープ	インゲンのごまマヨ 豆腐とわかめの味噌汁						
	914 kcal	964 kcal	1094 kcal						
	パン ハム&ミックススクランブル	ライス ポークデミシチュー	ライス アジフライとチキンカツ	中3修学旅行					
16 (JK	野菜コロッケ キウイ。	キャベツのゆかり和え オニオンフライ	小鉢) おくらと白滝のお浸し マカロニサラダ	中3修子原行 (~11/18)					
	コーンスープ 牛乳	パイン缶	ほうれん草とじゃがいもの味噌汁	短期留学(~12/16)					
	784 kcal	1112 kcal	975 kcal						